



2025 年度 大阪市舞洲障がい者スポーツセンター スポーツ教室

目的別トレーニング

～筋力アップコース～



実施要項

有酸素運動や、自重トレーニング、
ストレッチの指導を行います！

各回終了後、トレーニングメニュー
をお渡しします！

- 【目 的】 障がいのある人に運動習慣を身につけ、継続して取り組んでもらえるようにする。
- 【日 程】 9月5日、12日 金曜日 10月2日、9日 木曜日 11月5日、19日 水曜日
- 【時 間】 ①9月5日、10月2日、11月5日 11：00～12：00 （受付 10：30～）
②9月12日、10月9日、11月19日 13：30～14：30 （受付 13：00～）
- 【場 所】 大阪市舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」
*実施場所は各回で設定し、集合時に使用許可書を発行します。
*集合・受付場所は、2階総合受付前です。
*プールでの実施はありません。
- 【対 象】 障がいのある16歳以上の人（高校生を除く）
- 【定 員】 5名程度
- 【参加方法】 当日申込制（先着順）
*参加ご希望の方は、受付開始時間以降に2階総合受付前にお集まりください。
*室内シューズ、利用カードまたは障がい者手帳等を集合時に持参してください。
- 【その他】 ・施設利用の申込みには、【障がい者手帳等】または、大阪市（長居・舞洲）障がい者スポーツセンター共通の【利用カード】が必要です。
・他府県に住所を有する方の場合、施設使用料が発生します。
・トレーニング種目は、月ごとに変わります。



【問い合わせ】

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」

〒554-0041 大阪市此花区北港白津 2-1-46

TEL：06-6465-8200 FAX：06-6465-8207

Mail：t-maishima@fukspo.org

休館日：毎週火曜日、第3月曜日（祝日を除く）